

健康だより

2007.2 NO.91

企画発行 仙台市医師会
後援 仙台市医療センター



不安障害

青葉通駅前おかもとクリニック院長

岡本

芳文

一番町メンタルクリニック院長

斎藤

徹

社会不安障害

青葉通駅前おかもとクリニック院長 岡本 芳文

社会不安障害（Social Anxiety Disorder。以下SADと略す）とは主に大勢の人の前で話をするのが苦手、不安を感じることであり、それを恐れるためそういう状況を避けようとして出社や通学などができなくなり日常生活に支障を来すことです。他にも人前で食事ができない、偉い人と話をするのができない、人前で字が書けないなどということがあります。こういうときに顔が赤く（青く）なる、大量に汗をかく、頭の中が真っ白になる、めまいがする、動悸がする、息苦しくなる、手足がふるえる、声ふるえる、声が出なくなるなどの症状を伴います。

SADは「内気」や「恥ずかしがり屋」という性格の問題ではなく、治療することが可能な病気です。原因ははっきりと解明されてはいませんが、脳の中にある「神経伝達物質」（セロトニン、ドパミンなど）の何らかの変化によるものではないかと考えられています。

次にSADの**診断**についてお話しします。

SADの患者さんの元々の性格が必ずしも内気や恥ずかしがり屋とは限りません。以前はこういうことはなかったのにとSADの症状を訴える方もありますし、また、そういう症状があるにもか

かわらず、そのことを病気とは気付かず別の訴えで受診される方もあります。例えば、不眠やうつ症状を訴えて受診された方にいろいろとお聞きするとSADの存在がわかることがあります。

SADの**症状**の特徴は、他人に見られている状況での行為や他人との関わりにおいての不安や恐怖が著しく、非合理的であることを認識しながら苦痛が非常に大きいことです。そしてそういう状況から逃れたいと思い回避しようとしています。

ではSADであるかどうかの診断、SADならば**重症度はどうかの評価**を次のように行います。表1ではすべての項目が「はい」の場合にSADの可能性がります。また、表2の「LSAS-J」という尺度で重症度の評価を行います。これは、恐怖や不安を感じやすい「行為状況（自分以外の人がいる状況で何かを行う）」13項目、「社交状況（社交的な状況で何かを行う）」11項目から成っています。

SADと診断された場合には、日常生活上支障なくより快適に過ごすことができるようにするために治療を行います。

治療の方法には主に認知行動療法と薬物療法があり、これらを組み合わせ

<表 1 >

M.I.N.I. the Mini-International Neuropsychiatric Interview

M.I.N.I.とは、米国精神医学会のDSM-IV（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition）をもとに作成された面接法です。M.I.N.I.の問診票において、すべての項目が「はい」の場合、社会不安障害の可能性があります。

■M.I.N.I.

G1	この1ヵ月間に、人からみられたり、注目を浴びたりすることに恐怖やとまどいを感じたり、恥をかきそうな状況を恐れたりしましたか？これは人前で話をしたり、人前で食事をしたり、他人と食事をしたり、誰かにみられているところで字を書いたりといったことなどの、社会的状況に対する恐怖を指しています。	いいえ	はい
G2	その恐怖は、自分でもこわがりすぎているとか、常軌を逸していると感じていますか？	いいえ	はい
G3	その状況は、わざわざ避けたり、じっと我慢しなければならないほどこわいものですか？	いいえ	はい
G4	その恐怖により、あなたの通常の仕事や社会生活が妨げられていたり、それにより著しい苦痛を感じていますか？	いいえ	はい

Sheehan D. V. et al：（大坪天平ほか訳）M.I.N.I., 東京, 星和書店, 2003

て治療を進めていきます。認知行動療法とは、不安や恐怖が生じるために逃れたいと思っている状況に立ち向かうことで克服する方法です。薬を服用しながら試みるほうが効果的です。薬物療法には主に**SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）**という抗うつ薬や抗不安薬が使われます。抗うつ薬は服用後効果が現れるまで1～2週間かかるため速効性のある抗不安薬を併用すると効果的です。薬には必ず主作用と副作用があります。SSRIでは服用後1週間以内に副作用が現れることが多く、主に消化器系の副作用（嘔気、下痢など）や眠気ですが、個人差があり全く副作用の出ない人もいます。また、初めのころに副作用が現れてもその後なくなることもあります。**効果は**

服用して1～2週間後から現れ、次第に症状の改善がみられるようになります。よって、軽い副作用があり効果がすぐに現れないからといって**すぐに服用を中止せずあきらめないことが大事**です。強い副作用が現れたときには一時服用を中止して速やかに主治医に相談して下さい。そして症状が十分に改善し安定した後も**1年間くらいは薬の量を減らさないで服用することが大切です。**速効性のある抗不安薬はSSRIの効果が現れたら中止することもあります。

以上、社会不安障害について簡単に述べてまいりましたが、思い当たる症状のある方は医療機関（病院・クリニック）の精神科、心療内科に相談されるとよいと思います。

<表 2>

■評価項目 (LSAS-J)

この1週間にあなたが感じていた様子に最もよく当てはまる番号を、項目ごとに1つだけ選んで記入してください。項目をとばしたりせずに全部埋めてください。

	恐怖感／不安感				回避			
	0:まったく感じない	1:少しは感じる	2:はっきりと感じる	3:非常に強く感じる	0:まったく回避しない	1:回避する (確率1/3以下)	2:回避する (確率1/2程度)	3:回避する (確率2/3以上) (または100%)
1. 人前で電話をかける (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
2. 少人数のグループ活動に参加する (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
3. 公共の場所で食事をする (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
4. 人と一緒に公共の場所でお酒 (飲み物) を飲む (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
5. 権威ある人と話をする (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
6. 観衆の前で何か行為をしたり話をする (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
7. パーティーに行く (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
8. 人に姿をみられながら仕事 (勉強) する (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
9. 人にみられながら字を書く (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
10. あまりよく知らない人に電話をする (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
11. あまりよく知らない人達と話し合う (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
12. まったく初対面の人と会う (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
13. 公衆トイレで用を足す (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
14. 他の人達が着席して待っている部屋に入っていく (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
15. 人々の注目を浴びる (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
16. 会議で意見をいう (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
17. 試験を受ける (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
18. あまりよく知らない人に不賛成であるという (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
19. あまりよく知らない人と目を合わせる (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
20. 仲間の前で報告をする (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
21. 誰かを誘おうとする (P)	0	1	2	3	0	1	2	3
22. 店に品物を返品する (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
23. パーティーを主催する (S)	0	1	2	3	0	1	2	3
24. 強引なセールスマンの誘いに抵抗する (S)	0	1	2	3	0	1	2	3

P: Performance (行為状況) S: Social interaction (社交状況)

恐怖感／不安感合計		回避合計		総合計	
-----------	--	------	--	-----	--

朝倉 聡ほか: 精神医学44 (10) 1077.2002 (R04142)

◆評価のめやす (総得点0~144点)

約30点	境界域
50~70点	中等度
80~90点	さらに症状が顕著。苦痛を感じるだけでなく、実際に社交面や仕事などの日常生活に障害が認められる。
95~100点以上	重度 働くことができない、会社に行けないなど社会的機能を果たすことができなくなり、活動能力がきわめて低下した状態におちいつている。

パニック障害

一番町メンタルクリニック院長 齋藤 徹

はじめに

突然の動悸や息苦しさ、急なめまいやふらつきで、どうしようもない不快感や死ぬのではないかと思うほどの恐怖を繰り返している人が少なくありません。いつも不安から抜けきれず、いろいろと検査を受けても体に異常は見つからないままです。

こうした人達は以前、「心臓神経症」、「不安神経症」、または「自律神経失調症」とされてきましたが、最近では「パニック障害」と診断がつけられています。

パニックとは

「パニック」という言葉はギリシャ神話の神、パンの名前に由来します。上半身が人間、下半身がヤギの姿をしたこの神は昼寝をむさぼっていることが多く、その眠りを妨げられると大いに怒り、相手をおびやかしては恐れ慌てさせていました。パンに追いつめられた状態がパニックと呼ばれるようになったのです。パニックは「恐慌」と訳され、重大な出来事に遭遇して起こる「とりみだしや混乱」の意味で用いられます。



「サチュロスを引き連れたパンに襲われるニンフたち」(1636-1638年) プラド美術館
ペーテル・パウル・ルーベンス

生への衝動

生物には脳の処理能力を超える窮地に陥ると、つじつまの合わない行動に走る仕掛けが組み込まれています。室内に迷い込んだ鳥が出口を求めて窓ガラスに体当たりしたり、畏にかかったウサギが自ら傷つくのもかまわず暴れまわるなどがその例です。これらがまさにパニックであり、偶然にでも当面の危機から脱出しようと発達させた緊急の行動パターンです。生物の本能という視点では、パニックはわずかでも希望を求めてつき進む、「生への衝動」に他なりません。この衝動が高じておさまらず、日常生活に支障を来すほどになった状態が「パニック障害」といえます。

一般症状

パニック発作は、動悸、息苦しさ、めまい、発汗、胸痛など、さまざまな身体症状が前触れなく襲い、死を思わせるほどの激しい動揺を引き起こすのが特徴です。症状が急速にピークに達するため、まさに「破滅」が目前に迫ってくる勢いですが、ほとんどが10分以内でおさまり、長くても1時間を超

えることはありません。

パニック障害はあらゆる年齢層にみられ、とりわけ20代から30代半ばまでの発症が多いようです。ストレスの蓄積による自律神経のアンバランスであり、心と体の過剰な相互反応とも理解されます。発作を繰り返すうちに、また起こるのではないかと心配する予期不安が強まるとは、いっそう発作を起こしやすい循環に入り込み、放置すると、ひとりで外出できなくなったり、うつ状態に移行する例もあります。

予期不安による悪循環

思いと反対の現実になる経験は普段よくあるものです。早く寝なければと意気込んで布団に入るとかえって目がさえたり、寝てはいけないところでついウトウトしてしまう場合です。

パニックの引き金となる動悸や息苦しさも同様に、ことさら身構えたり怖がって逃げまわると、それだけ不安が大きくなります。逆に多少の不安があっても、その不安とつき合うつもりでいるほうが何ごともなく過ごせるでしょう。

ほしいものが来なかったり、ほしくないものが来て悩むのは、どこかに過剰な心構えがあり、それが不安を予期

させ、かえって心身を硬直させる悪循環にはまっている可能性があります。

対処と治療

発作が起きたらまず深呼吸をして気持ちを落ち着かせてください。この時、大きなため息をつくようにゆっくりと「息をはく」ことがポイントです。吸い込みから始めると過呼吸を助長させてしまいます。周囲の人達もあわてず、安心させる言葉をかける必要があります。体のどこかがこわれているわけではなく、まして死に至るものでもありません。

治療としては「心理療法」と「薬物療法」があります。

心理療法では、不安に対する過剰な思い込みを修正したり、心身をリラックスさせる方法を身につけて、不安の受け入れ共存を目指します。

薬物療法では抗うつ薬や抗不安薬が一般に使われ、ここ数年来、とりわけSSRIという新しいタイプの抗うつ薬が主流になってきました。これは脳内神経伝達物質のひとつ、セロトニンの働きを促す薬です。セロトニンには衝動欲求をおさえる働きがあり、少なくとも不安に対する過剰な反応が出現しやすくなります。SSRIは脳内のセ

ロトニンを選択的に増やすことにより、不安をコントロールできるように開発されました。体になじむまでの数日間、軽い吐き気や頭痛が感じられる場合がありますが一時的なものです。便秘やだるさなどの副作用を起こす余計な部分は取り除かれているため、長期間続けても問題ありません。脳内環境を整えば、不安の悪循環から抜け出せ、再発も防げるでしょう。

SSRIに対して抗不安薬は速効性にすぐれており、発作時に頓服で使われる傾向にあります。

おわりに

これまで「不安」は気の持ちようでどうにかなる、克服できると考えられてきました。脳の研究が日々進歩している現在、不安のメカニズムが急速に解明されつつあります。「パニック障害」の治療においても、心理面への対応とともに、科学的に裏付けられた薬物療法が重要な位置をしめています。

休日テレホンサービス

☎022-223-6161

[休日 / 7:00 ~ 16:00]

宮城県休日・夜間診療案内 (仙台市内)

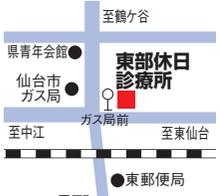
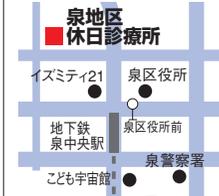
☎022-216-9960
FAX兼用

[FAXは休日 / 24時間]
[音声案内は診療時間の
3時間前から]

初期救急医療機関案内電話番号

☎022-234-5099

[平日 / 19:00 ~ 翌朝 7:00]
[土曜 / 14:00 ~ 翌朝 7:00]
[休日 / 9:00 ~ 翌朝 7:00]

日曜日・祝日				
内科・小児科		産婦人科		在宅当番医 内科 ・ 小児科 ・ 整形外科
東部休日診療所 ☎022-291-5566 宮城野区東仙台四丁目1-1	広南休日 内科・小児科診療所 ☎022-248-5858 太白区長町4-3-33	泉地区 休日診療所 ☎022-373-9197 泉区泉中央2-24-1(イズミティ21北側)	仙台産婦人科医会 ☎022-252-0100 宮城野区鶴ヶ谷6-22-1(仙台オープン病院内)	
診療時間 9:00~17:00	診療時間 9:00~17:00	診療時間 9:00~16:00	診療時間 9:00~16:00	
				

日曜日・祝日・夜間・土曜日午後																																																																																																	
急患センター	北部急患診療所																																																																																																
☎022-266-6561 若林区舟丁64-12	☎022-301-6611 青葉区堤町1-1-2 エムズ北仙台2階																																																																																																
																																																																																																	
●診療科目・時間	●診療科目・時間																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>診療科目</th> <th>内科</th> <th>小児科</th> <th>外科</th> <th>整形外科</th> <th>婦人科</th> <th>眼科</th> <th>耳鼻咽喉科</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平日 19:15~23:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>平日 23:00~翌朝7:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>土曜 14:45~18:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>土曜 18:00~23:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>土曜 23:00~翌朝7:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 09:45~17:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 18:00~23:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 23:00~翌朝7:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	診療科目	内科	小児科	外科	整形外科	婦人科	眼科	耳鼻咽喉科	平日 19:15~23:00	○	○	○					平日 23:00~翌朝7:00	○	○						土曜 14:45~18:00	○	○	○					土曜 18:00~23:00	○	○						土曜 23:00~翌朝7:00	○	○						日曜・祝日 09:45~17:00	○	○						日曜・祝日 18:00~23:00	○	○						日曜・祝日 23:00~翌朝7:00	○	○						<table border="1"> <thead> <tr> <th>診療科目</th> <th>内科</th> <th>小児科</th> <th>外科</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平日 月~木曜 19:15~23:00</td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>平日 金曜 19:15~23:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>土曜 14:45~23:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>日曜 09:45~17:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 18:00~23:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>	診療科目	内科	小児科	外科	平日 月~木曜 19:15~23:00	○		○	平日 金曜 19:15~23:00	○	○	○	土曜 14:45~23:00	○	○	○	日曜 09:45~17:00	○	○	○	日曜・祝日 18:00~23:00	○	○	○
診療科目	内科	小児科	外科	整形外科	婦人科	眼科	耳鼻咽喉科																																																																																										
平日 19:15~23:00	○	○	○																																																																																														
平日 23:00~翌朝7:00	○	○																																																																																															
土曜 14:45~18:00	○	○	○																																																																																														
土曜 18:00~23:00	○	○																																																																																															
土曜 23:00~翌朝7:00	○	○																																																																																															
日曜・祝日 09:45~17:00	○	○																																																																																															
日曜・祝日 18:00~23:00	○	○																																																																																															
日曜・祝日 23:00~翌朝7:00	○	○																																																																																															
診療科目	内科	小児科	外科																																																																																														
平日 月~木曜 19:15~23:00	○		○																																																																																														
平日 金曜 19:15~23:00	○	○	○																																																																																														
土曜 14:45~23:00	○	○	○																																																																																														
日曜 09:45~17:00	○	○	○																																																																																														
日曜・祝日 18:00~23:00	○	○	○																																																																																														